

Cadangan Remaja Perempuan Mengenai Persediaan Untuk Menghadapi Haid

MAZNAH ISMAIL

*Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan,
Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang*

ABSTRACT

One of the major events in the life of a girl is the onset of menstruation or menarche. This paper examines adolescent girls' recommendations with respect to preparation for menarche. The sample consisted of 152 secondary school girls, the majority of whom had been menstruating for about three years. They had to respond to an open-ended questionnaire which among other things, asked what kind of help should be given to a person going through the experience the first time. The girls strongly recommended providing emotional support in addition to providing information about menarche. Emotional support should be given to assure the girl that menarche was a normal experience for females. Information about menarche should stress the pragmatic aspects of dealing with the event. The results of the study have implications in terms of what school can do to prepare girls for menarche.

Pengenalan

Tempoh peralihan daripada peringkat kanak-kanak ke peringkat remaja merupakan tempoh yang bergelora bagi ramai kanak-kanak (Muhd. Mansur Abdullah & Siti Nordinar Mohd. Tamin, 1988). Keadaan ini sering kali dikaitkan dengan perubahan yang berlaku dengan ketara pada diri kanak-kanak. Antara perubahan-perubahan mendadak yang jelas adalah perubahan biologi (Brooks-Gunn & Peterson, 1984; Peterson & Taylor, 1980). Satu daripada perubahan biologi yang mempunyai kesan terhadap keadaan psikologi para remaja perempuan adalah kedatangan haid (Grief & Ulmn, 1982; Magnusson, Stattin & Allen, 1985; Brooks-Gunn & Warren, 1985).

Kedatangan haid melambangkan kematangan seksual dan keupayaan untuk menjadi ibu. Perubahan yang konkrit ini merupakan peralihan daripada alam kanak-kanak menuju ke alam dewasa (Rubble & Brooks-Gunn, 1982). Ia juga dikatakan satu peristiwa penting dalam pembentukan identifikasi sebagai seorang perempuan (Golub, 1983).

Walaupun haid adalah suatu peristiwa yang penting dalam hidup seseorang wanita, kajian-kajian menunjukkan kedatangan haid bukan suatu pengalaman yang menyeronokkan baginya. Umumnya pengalaman ini menimbulkan reaksi emosi yang negatif di kalangan responden. Selanjutnya, reaksi emosi yang negatif ini seringkali berkait dengan persediaan yang tidak cukup untuk seseorang gadis menghadapi pengalaman ini. (Logan, 1980; Rubble & Brooks-Gunn, 1982; Pillemer & Rakan-rakan, 1987). Sebaliknya, persediaan yang cukup berkait dengan reaksi yang positif (Koff & Rierdan, 1995).

Dapatan yang sama diperolehi oleh Maznah Ismail (1996) di kalangan pelajar perempuan sekolah menengah. Maznah Ismail mendapati 84.21% responden melapor reaksi yang negatif terhadap kedatangan haid yang pertama kali. Hanya 3.29% responden yang menyatakan pengalaman haid pertama kali suatu pengalaman yang mengembirakan. Responden-responden yang lain melaporkan reaksi yang bercampur-campur. Satu daripada sebab yang menimbulkan reaksi yang negatif adalah kukurangan maklumat awal tentang haid. Para pelajar kurang bersedia sama ada secara emosi mau pun secara praktikal untuk menghadapi peristiwa ini. Keadaan ini menimbulkan kegelisahan dan ketakutan di kalangan pelajar seperti contoh berikut:

‘Saya mempunyai perasaan takut, hiaran, tidak selesa dan tertanya-tanya kerana waktu itu saya belum mengetahui apa itu haid.’

‘Perasaan saya ialah risau, takut, terkejut kerana ia dialami dengan tiba-tiba.’

‘Merasa gementar dan tidak tahu apa yang perlu dilakukan.’

Jelaslah dari kajian-kajian yang menggunakan sampel dari barat atau dari negara-negara bukan barat, kedatangan haid pertama kali sering menimbulkan perasaan yang negatif sekiranya para remaja yang terlibat tidak dibekalkan dengan pengetahuan yang cukup mengenainya.

Tujuan Kertas

Kertas ini melaporkan sebahagian daripada kajian terhadap pengalaman kedatangan haid remaja Malaysia. Tumpuan kertas ini adalah kepada saranan-saranan dari responden tentang persediaan yang perlu dibekalkan kepada remaja yang akan melalui pengalaman ini.

Metod Kajian

Sampel:

Sampel kajian terdiri daripada 152 remaja perempuan sekolah menengah. Min umur sampel adalah sekitar 16.03 tahun, dan sisihan lazim adalah 0.68. Min umur pada pertama kali mengalami haid adalah 12.58 tahun dan sisihan lazim adalah 1.47. Ini bererti bagi kebanyakan responden, haid adalah suatu peristiwa yang dialami tidak berapa lama dahulu (lebih kurang tiga tahun). Oleh itu pengalaman haid adalah suatu pengalaman yang masih segar di dalam ingatan mereka.

Prosedur

Alat Ukur

Responden diberi soal selidik terbuka yang mengandungi lima soalan. Soalan-soalan ini adalah:

1. Bilakah anda pertama kali mengalami haid?
2. Apakah perasaan anda semasa pertama kali mengalami haid?
3. Bagaimana anda meghadapi pengalaman ini?
4. Apakah perasaan anda terhadap haid anda sekarang?
5. Apakah bantuan yang perlu diberi kepada seseorang yang pertama kali mengalami haid?

Oleh sebab fokus kertas iri adalah kepada saranan-saranan responden, maka huraian dan perbincangan selanjutnya bertumpuan kepada jawapan responden kepada soalan 5.

Hasil kajian mengenai jawapan kepada soalan-soalan 1 hingga 4 dilaporkan di dalam rencana lain (Maznah Ismail, 1996).

Analysis

Jawapan responden dikod dengan menggunakan tiga kategori yang dikemukakan oleh Koff & Rierdan's work (1995) di dalam kajian mereka.

Kategori-kategori ini adalah:

- A. Memberi Sokongak Emosi
Contoh jawapan: 'cuba mententeramkan dia.'
- B. Memberi Maklumat/Pengetahuan
- C. Pengalaman Subjektif
Contoh jawapan: 'cerita pengalaman saya.'

Kategori B boleh dibahagi kepada lima kategori kecil berikut:

- i. Maklumat Am
Contoh jawapan: 'Beri nasihat.'
- ii. Maklumat Mengenai Biologi Haid
Contoh jawapan: 'Beritahu tentang kitaran haid.'
- iii. Maklumat Tentang Identiti
Contoh jawapan: 'Beritahu dia, dia sudah jadi anak dara matang.'
- iv. Kebersihan Haid
Contoh jawapan: 'Ajar cara mengguna tuala wanita.'
- v. Penjagaan Kesihatan
Contoh jawapan: 'Beri makanan seimbang.'

Dua pembantu penyelidik dilatih untuk menggunakan kategori-kategori ini untuk mengkod jawapan. Pembantu-pembantu penyelidik ini tidak dimaklumi tentang tujuan kajian. Untuk mentaksir persetujuan antara pengkoda (inter-judge agreement), 50 jawapan yang telah dikodkan secara berasingan oleh kedua-dua pembantu penyelidik dan pengkaji dipilih secara rawak dan hasilnya dibandingkan antara satu sama lain. Peratus persetujuan penuh yang dicapai bagi soalan 5 adalah 82%. Perselisihan yang terdapat diselesaikan secara perbincangan.

Hasil

Soalan: Apakah bantuan yang perlu diberi kepada seseorang yang pertama kali mengalami haid?

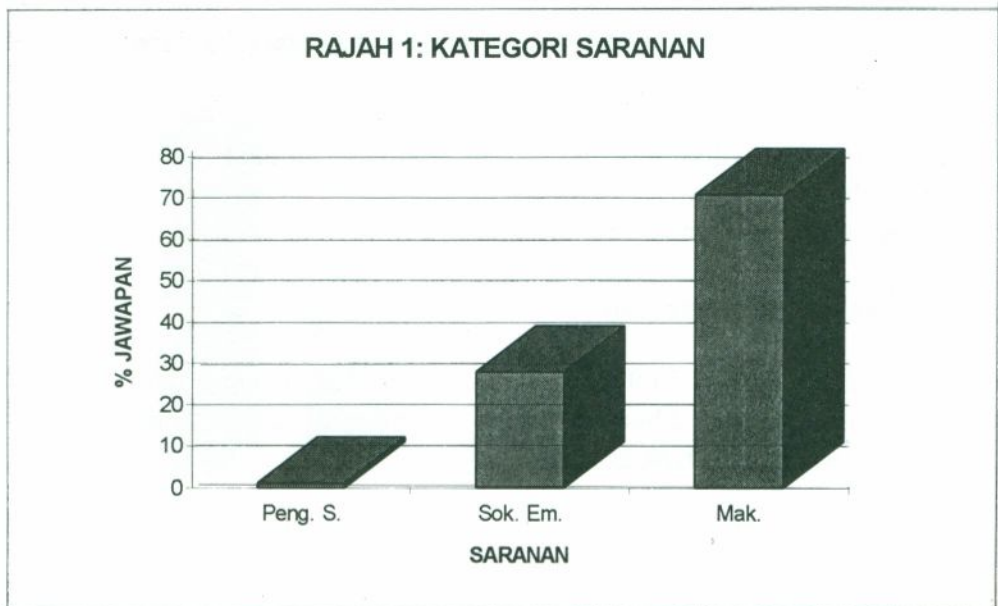
Memberi Maklumat/Pengetahuan

Alasan yang sering diberi oleh responden mengenai sikap negatif mereka terhadap haid adalah 'Tidak pernah mengalami keadaan ini sebelum ini', 'Tidak tahu apa-apa pun tentang haid', 'Tidak diberitahu tentang haid', 'Mengalami dengan tiba-tiba', 'Tidak tahu apa nak buat', '...ingat sejenis penyakit'

Oleh itu tidak hairan saranan yang paling kerap dikemukakan oleh responden adalah yang menekan supaya remaja perempuan berkenaan diberi maklumat atau pengetahuan tentang haid. Jadual 1 dan Rajah 1 menunjukkan peratus jawapan bagi setiap kategori.

Jadual 1: Taburan Saranan Mengikut Kategori

Kategori	Bil. Jawapan	% Jawapan
Pengalaman Subjektif	2	0.98
Memberi Maklumat/Pengetahuan	144	70.94
Memberi Sokongan Emosi	57	28.08
Jumlah Cadangan	203	100



Pengalaman Subjektif

Satu cara untuk mententeramkan seseorang yang mengalami haid pertama kali adalah dengan menceritakan pengalaman sendiri. Misalnya seorang responden berkata, 'Jika boleh ceritakan pengalaman yang saya alami.' Responden yang lain pula mencadangkan supaya mendapat 'nasihat dari orang berpengalaman.'

Memberi Sokongan Emosi

Para pelajar menganggap usaha ini penting bagi mengurangkan tekanan emosi yang hebat di kalangan remaja perempuan. Kebanyakan cadangan berfokus kepada langkah-langkah untuk mententeramkan perasaan cemas dan gementar dengan menasihati mereka supaya bersabar, cuba '*relax*' dan jangan takut.

Contoh-contoh saranan adalah:

- 'Menenangkan perasaan dia.'
- 'Suruh dia bersabar, *relax*, tenang fikiran, yakin.'
- 'Nasihati dia supaya jangan takut.'

Ada saranan yang menekankan supaya remaja diberitahu bahawa haid adalah kejadian semula jadi. Oleh itu mereka tidak perlu takut, sebaliknya menerimanya dengan sabar. Contoh saranan adalah:

- '...memberitahu itu adalah satu perkara biasa yang akan terjadi pada seorang perempuan.'
- '...memberi nasihat kepada dia bahawa wanita mengalami haid dan melahirkan anak, berbeza dari lelaki.'
- '...saya akan jelaskan bahawa setiap wanita pasti akan menghadapi pengalaman ini.'

Sokongan emosi juga boleh diberi dengan berada disisi mereka yang mengalami haid buat pertama kali. Beberapa responden berkata:

‘Perlu berada disampingnya dan memberi nasihat atau kesedaran yang membina.’

‘Saya sedia mendengar masalah haidnya’.

Memberi Maklumat/Pengetahuan

Kategori ini mengandungi 70.94% jumlah saranan yang dikemukakan oleh responden. Oleh itu analisis lanjut dibuat terhadap saranan di dalam kategori ini dengan menggunakan lima kategori kecil berikut.

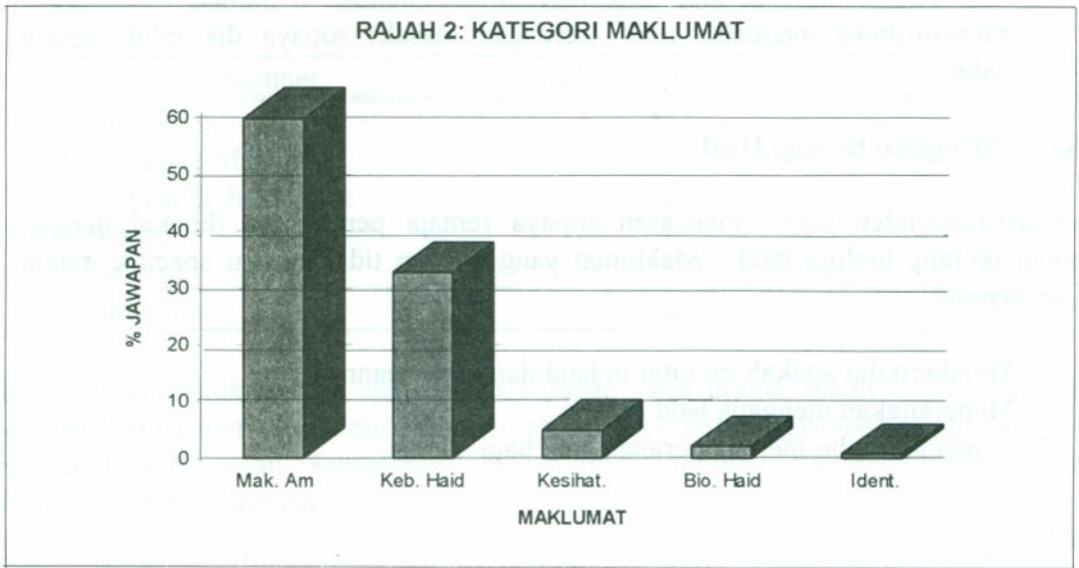
i. Maklumat Am

Jadual 2 dan Rajah 2 menunjukkan bahawa hampir 60% daripada saranan yang dikemukakan boleh dikelompok di bawah kategori ‘Maklumat Am’. Maklumat ini adalah tidak spesifik. Sebaliknya ia bersifat umum. Contoh saranan jenis ini adalah:

‘Beri nasihat’, ‘Beri panduan’, ‘Saya mengajar dia’, ‘Beri ceramah tentang haid’, ‘Menerangkan apa itu haid’, ‘Menerangkan kesan-kesan sampingan.’

Jadual 2 : Taburan Saranan Dalam Kategori ‘Maklumat/Pengetahuan’

Kategori Kecil	Bil. Jawapan	% Jawapan
Maklumat Am	86	59.72
Kebersihan Haid	47	32.64
Penjagaan Kesihatan	7	4.86
Biologi Haid	3	2.08
Identiti	1	0.70
Jumlah Saranan	144	100



Kebersihan Haid

Hampir 33% maklumat yang disarankan merupakan pengetahuan praktikal, iaitu cara-cara untuk menangani kejadian ini. Jawapan-jawapan menekankan memberi barang-barang yang perlu dan nasihat tentang penjagaan kebersihan diri. Contoh-contoh saranan adalah:

- 'Memberi bantuan menggunakan tuala wanita.'
- 'Mengajar mereka cara-cara menggunakan dan membuang tuala wanita.'
- 'Bantuan cara-cara yang betul untuk membersihkan diri....juga cara bagaimana menghidarkan diri daripada kebocoran semasa haid.'
- 'Syor jenama yang baik.'

Penjagaan Kesihatan

Haid seringkali dikaitkan dengan kesan-kesan sampingan seperti sakit-sakit badan. Oleh itu responden-responden menekankan keperluan untuk memberitahu tentang cara-cara untuk menghindar kesan-kesan sampingan semasa haid.

Mereka mencadang:

- '...mengajar cara-cara mencegah daripada rasa sakit semasa haid.'
- '...cara-cara mengelak senak perut.'

Saranan-saranan lain menekankan pemberian maklumat untuk menjaga kesihatan. Contohnya adalah:

- '...memberi nasihat mengenai pemakanan, apa yang perlu buat semasa kedatangan haid dan menjaga kesihatan diri.'
- '...memakan makanan yang seimbang.'

‘...menyuruhnya memakan telur (setengah masak) supaya dia tidak berasa sakit.’

Maklumat Mengenai Biologi Haid

Responden-responden juga menyaran supaya remaja perempuan dibekal dengan maklumat tentang biologi haid. Maklumat yang disaran tidak begitu spesifik, tetapi agak am seperti:

‘Memberitahu apakah itu kitaran haid dan keperluannya.’

‘Menerangkan mengapa haid datang.’

‘... memberitahu mereka peranan haid bagi wanita.’

Identiti

Beberapa responden mengesyor supaya remaja perempuan diberi kesedaran tentang perubahan status dan identiti baru mereka. Misalnya mereka berkata:

‘Memberitahu dia yang dia sudah menjadi anak dara yang matang.’

‘Ucapan tahniah kerana sudah masuk ke era remaja.’

Responden-responden lain membayangkan perubahan ini dengan berkata:

‘Saya merasakan saya sudah menjadi gadis.’

‘... ini menunjukkan saya telah dewasa.’

‘... saya sudah besar.’

Namun mencapai status sosial yang baru tidak selalunya mengembirakan responden. Misalnya seorang responden merungut, ‘Saya sangat sedih kerana ibu saya tidak bagi saya bermain dan berkawan, dilarang saya keluar dari rumah.’

Dapatan ini menunjukkan bahawa para responden berupaya untuk mengemukakan berbagai saranan mengenai jenis-jenis maklumat/pengetahuan yang perlu diberi untuk menyediakan mereka yang akan menghadapi kedatangan haid. Selain daripada itu, responden-responden juga menyuarakan tentang pentingnya memberi sokongan emosi kepada gadis-gadis yang berkenaan.

Sumber Bantuan

Walaupun tidak ditanya, 41 responden secara sukarela, memberitahu sumber yang mereka rujuk untuk mendapat bantuan dan nasihat.

Jadual 3. Sumber Untuk Mendapat Bantuan Dan Nasihat

Sumber	Bilangan Jawapan	%
Ibu	41	78.9
Kakak & Mak Cik	7	13.5
Doktor & Jururawat	2	3.8
Sekolah	1	1.9
Kawan	1	1.9
Jumlah	52	100

Jadual 3 menunjukkan ibu merupakan sumber yang utama sekali untuk mendapat bantuan dan nasihat. Selain daripada ibu, ahli-ahli keluarga juga menjadi sumber untuk mendapat pertolongan. Sebaliknya, sekolah tidak merupakan sumber penting untuk remaja mendapat bantuan.

Perbincangan

Hasil kajian ini umumnya serupa dengan hasil kajian-kajian lain (seperti Koff, Rierdan & Sheingold, 1982; Logan, 1980; Ruble & Brooks-Gunn, 1982; Pellemer & Rakan-rakan, 1987).

Bagi kebanyakan responden pengalaman haid pertama kali adalah sesuatu peristiwa yang tidak selesa. Kedatangan haid dengan tiba-tiba dan disusuli dengan sakit-sakit badan dan gangguan kepada kehidupan seharian menimbulkan perasaan cemas, gementar, takut dan bimbang di kalangan remaja perempuan. Perasaan negatif ini disebabkan kurang persediaan sama ada dari segi emosi mau pun dari segi pengetahuan mengenai haid. Sebaliknya persediaan yang dianggap cukup adalah berkait dengan reaksi emosi yang positif. Koff, Rierdan & Sheingold, (1982) menyimpulkan bahawa persediaan yang cukup adalah penentu yang penting terhadap pengalaman haid yang pertama.

Maka tidak menghairankan sekiranya sebilangan besar saranan-saranan yang dikemukakan oleh responden bertumpu kepada keperluan membekalkan remaja perempuan yang menghadapi kedatangan haid pertama kali dengan sokongan emosi dan maklumat tentang haid. Saranan-saranan ini serupa dengan hasil kajian Koff & Rierdan (1995). Responden-responden mengutara supaya usaha dibuat untuk mententeramkan perasaan takut dan risau dengan memberitahu bahawa haid adalah suatu kejadian yang normal yang perlu dilalui oleh semua wanita. Mereka mengesyor supaya peranan haid dalam hidup wanita ditekan, seperti ia menandakan seseorang itu sudah menjadi matang dan dapat menjadi ibu. Mereka juga menekan bahawa selain dari memberi kata-kata perangsang, sokongan emosi boleh diberi dengan berada disisi remaja dan bersedia untuk mendengar rintihan hati mereka.

Selain daripada sokongan emosi, responden-responden memberi banyak penegasan kepada usaha membekalkan remaja dengan maklumat mengenai cara-cara untuk menghadapi haid. Kedatangan haid dirasai sebagai suatu pengalaman yang amat

mencemaskan. Justeru itu, maklumat yang mereka tekan bertumpu kepada langkah-langkah yang pratikal dan spesifik seperti cara-cara untuk menjaga kebersihan dan menentukan adanya bekalan barangan-barangan yang perlu.

Saranan tentang biologi haid tidak begitu banyak diberikan. Juga saranan ini bersifat umum. Dapatan ini serupa dengan yang diperolehi oleh Koff & Rierdan (1995). Mereka berpendapat keadaan ini mungkin kerana responden mempunyai pengetahuan yang kurang mendalam tentang haid atau pun bagi mereka perkara yang lebih genting adalah bagaimana untuk menangani kedatangan haid.

Berbeza dengan hasil kajian-kajian lain, sampel kajian ini menyarankan tentang perlunya mengambil langkah-langkah menjaga kesihatan. Tetapi saranan-saranan hanya bertumpu kepada membekalkan makanan-makanan yang sesuai. Tiada saranan tentang cara-cara lain seperti senaman. Nampaknya responden tidak dapat mengkaitkan senaman dan aktiviti-aktiviti jasmani dengan pembinaan kesihatan keseluruhan dan pengalaman haid, khususnya.

Satu lagi perbezaan di antara hasil kajian ini dengan hasil kajian lain adalah saranan tentang perubahan status dan identiti setelah mencapai haid. Saranan ini menekankan usaha menyedarkan remaja bahawa dia tidak lagi kanak-kanak. Dia telah melangkah ke arah alam dewasa. Kesedaran tentang perubahan status membayangkan pendapat Erikson (1968) bahawa peringkat remaja adalah peringkat menentukan identiti. Bagi para gadis kedatangan haid adalah satu peristiwa penting dalam proses identifikasi sebagai perempuan (Goulb, 1983).

Kedatangan haid adalah pengalaman yang peribadi dan yang memalukan. Ibu sebagai orang yang terdekat dan yang sama jantina merupa sumber rujuk utama untuk remaja mendapat bantuan maklumat dan emosi. Dapatan ini menyokong dapatan kajian-kajian lain, (contoh, Koff & Rierdan, 1995; Logan, 1980; Mc Grory, 1990). Soalnya adalah sejauhmana ibu mempunyai maklumat yang cukup tentang berbagai aspek mengenai haid? Koff, Rierdan & Sheinghold (1982), merujuk kepada kajian-kajian lain, menunjukkan kebanyakan ibu mempunyai maklumat yang tidak lengkap tentang haid. Kata mereka tidak menghairankan jika pengetahuan remaja mengenai haid juga terhad.

Agak menarik dalam kajian ini adalah sekolah tidak merupa sumber bantuan yang penting kepada remaja. Sekolah seringkali dikait dengan pembelajaran akademik dan peperiksaan, dan guru yang berkesan dalam pengajaran adalah mereka yang berjaya menghasilkan keputusan peperiksaan yang cemerlang di kalangan pelajar mereka (Maznah Ismail & Rakan-rakan, 1989). Oleh itu pada persepsi pelajar, mungkin peranan guru sebagai sumber pengetahuan akademik tidak selaras dengan peranan guru sebagai sumber maklumat hal-hal peribadi. Sekiranya andaian ini benar, maka tidak hairan para pelajar kurang menghampiri guru untuk mendapat nasihat dan bantuan dalam hal-hal peribadi seperti menghadapi kedatangan haid.

Namun, ini tidak bererti sekolah tidak boleh memainkan peranan untuk menyediakan para remaja untuk menghadapi kedatangan haid. Memandangkan pelajar menghabiskan masa

yang banyak di sekolah, dan selaras dengan matlamat pendidikan yang menyokong perkembangan menyeluruh pelajar, maka sekolah mempunyai peluang yang baik untuk membantu pelajar menghadapi detik-detik penting dalam perkembangan diri mereka. Satu daripada detik penting ini adalah mengalami haid.

Pelajar-pelajar dalam kajian ini telah memberi saranan-saranan yang berguna untuk merancang program pendidikan haid. Mereka menekan memberi maklumat yang praktikal. Kepentingan maklumat ini mungkin timbul dari pengalaman mereka sendiri. Sebaliknya pengetahuan pelajar tentang biologi haid dan penjagaan kesihatan kurang lengkap. Oleh itu pengetahuan yang lebih lengkap tentang perkara-perkara ini perlu didedahkan kepada mereka.

Dalam merancang program pendidikan haid, penegasan perlu juga diberi kepada cara-cara untuk memberi sokongan emosi kepada pelajar. Walaupun sesetengah pelajar telah mengetahui tentang haid, mengalami haid pertama kali tidak sama dengan mengetahui tentangnya. Oleh itu strategi-strategi perlu diatur untuk mengurangkan perasaan takut, cemas dan malu di kalangan pelajar. Sebaliknya ia perlu cuba membina rasa yakin dan tabah menerima perubahan ini dalam dirinya. Maklumat dan kata-kata perangsang perlu menekan bahawa haid bukan suatu penyakit, tetapi suatu kejadian semulajadi bagi semua wanita.

Soal seterusnya adalah bilakah pendidikan tentang haid harus bermula? McNab (1985) mencadangkan supaya pendidikan tentang haid bermula di sekolah rendah dengan memberi pendedahan sepintas lalu. Pendedahan yang lebih mendalam boleh diberi di sekolah menengah. Beliau juga berpendapat pendidikan tentang haid adalah tidak sama dengan pendidikan tentang fisiologi atau seks. Sebaliknya ia adalah sebahagian yang penting dalam kurikulum pendidikan kesihatan yang lengkap. Pandangan ini selaras dengan saranan Koff & Rierdan (1995) bahawa pendidikan haid harus berupa suatu proses yang berpanjangan. Ia harus bermula lebih awal sebelum kanak-kanak akan mengalami haid dan perlu berterusan lebih lama selepas itu. Mereka seterusnya berkata maklumat yang diberi perlu sesuai dengan peringkat perkembangan kanak-kanak dan dapat memberi pandangan yang seimbang dan bersepadu tentang pengalaman haid.

Secara ringkas, hasil kajian ini menunjukkan betapa pentingnya untuk menyediakan remaja perempuan untuk menghadapi pengalaman haid. Seterusnya, pendidikan tentang haid harus mencerminkan haid sebagai titik perubahan yang semulajadi dalam perkembangan seseorang dan bukan sebagai perubahan kepada aspek pertumbuhan fizikal semata-mata. Dengan adanya penekanan kepada aspek yang positif tentang haid, usaha pendidikan akan dapat membantu remaja untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini.

Penyelidikan tentang pengalaman haid di kalangan remaja belum banyak diusahakan di Malaysia. Kajian ini merupakan satu langkah untuk memahami perkara-perkara yang remaja kehendaki untuk membantu mereka menghadapi peristiwa ini. Banyak aspek tentang pengalaman haid yang belum diterokai. Antaranya adalah bentuk pendidikan haid yang sesuai dan peranan sekolah, khasnya peranan guru dan rakan sebaya sebagai sumber sokongan emosi dan maklumat tentang haid.

Kesimpulan

Haid pertama merupakan titik perkembangan yang penting dalam hidup seseorang remaja perempuan. Ia mencerminkan bahawa seseorang remaja perempuan telah mencapai kematangan seksual dan berupaya untuk melahirkan anak. Keupayaan ini mencerminkan perubahan yang konkrit tentang peralihan dari alam kanak-kanak menuju ke alam dewasa. Pengalaman awal dan pengalaman haid seterusnya meninggalkan kesan positif atau negatif terhadap pembentukan dan penerimaan diri sebagai wanita. Kesan ini bergantung kepada sejauhmana seseorang itu menyediakan diri untuk menghadapinya. Dalam hal ini pendidikan dapat memainkan peranan penting untuk membantu para remaja perempuan, sama ada mereka yang akan mengalami haid pertama kali mau pun mereka yang sudah di dalam kitaran biasa, menyediakan diri untuk menghadapi peristiwa ini dengan sikap yang positif.

Akhir sekali lebih banyak kajian tentang pengalaman haid perlu dibuat agar dapat membantu remaja dengan lebih berkesan.

RUJUKAN

- Brooks-Gunn & Warren, M.P. (1985). The effects of delayed menarche in different contexts: dance and non-dance students. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(4), 285-299.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. N.Y.: Norton.
- Goulb, S. (1983). *Lifting the curse of menstruation, a feminist appraisal of the influence of menstruation on women's lives*, N.Y.: Haworth.
- Grief, E.B. & Ulman, K.J. (1982). The psychological impact of menarche on early adolescent females: A review of the literature. *Child Development*, 53, 1413-1430.
- Koff, E. & Rierdan, J. (1995). Preparing girls for menstruation: recommendations from adolescent girls. *Adolescence*, 30(120), 795-811.
- Koff, E, Rierdan, J. & Sheingold, K. (1982). Memories of menarche: age, preparation, prior knowledge as determinants of initial menstrual experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 11 (1), 1-9.
- Logan, D.D. (1980). The menarche experience in twenty-three foreign countries. *Adolescence*, XV (58), 247-256.
- Magnusson, D., Stattin, H. & Allen, V.L. (1985). Biological maturation and social development: a longitudinal study of some adjustment processes from mid-adolescence to adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(4), 267-283.

- Maznah Ismail (1996). Malaysian girls' experience of menarche. Diterima untuk diterbitkan dalam *Jurnal Psikologi Malaysia*.
- Maznah Ismail, Lourdusamy, A., Tan, S.K. & Ng, W. K. (1989). *The relationship between teacher qualities and teacher effectiveness*. Laporan penyelidikan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia.
- McGrory, A. (1990). Menarche: responses of early adolescent females. *Adolescence*, XXV (98), 265-270.
- Mc Nab, W.L. (1985). What they should know about menstruation. *The Science Teacher*, 52(2), 27-29.
- Muhd. Mansur Abdullah & Siti Nordinar Mohd. Tamin (1988). *Psikologi remaja*. P.J.: Fajar Bakti.
- Peterson, A.C. & Taylor, B. (1980). The biological approach to adolescence: biological change and psychological adaptation. Dalam buku J. Adelson (1980): *Handbook of Adolescent Psychology*, N.Y.: Wiley, 117-155.
- Pillemer, D.B., Koff, E., Rhinehart, E.D. & Rierdan, J. (1987). Flashbulb memories of menarche and adult menstrual distress. *Journal of Adolescence*, 10, 187-199.
- Rierdan, J. & Koff, E. (1980). The psychological impact of menarche: Integrative versus disruptive changes, *Journal of Youth and Adolescence*, 9(1), 49-59.
- Rubble, D.N. & Brooks-Gunn, J. (1982). The experience of menarche. *Child Development*, 53, 1557-1566.